

Fée Dodo offre du répit aux parents épuisés

SOCIÉTÉ La Maison d'accueil maternel propose aux familles éprouvées par une nouvelle parentalité d'accueillir une intervenante à domicile qui les relaie auprès du bébé. Témoignages et explications.

PAR LISE-MARIE TERRETTAZ / PHOTO HÉLOÏSE MARET



Déjà maman d'une petite Nina, Katarina Markic a eu recours aux services de Fée Dodo l'été dernier, après la naissance de ses jumeaux Mateo et Ivan.

«**E**t le vôtre, il fait ses nuits?» La question revient tel un rituel dans une discussion avec de jeunes parents. Pourtant, le scénario qui verrait les bambins ne pas pousser un cri de 22 heures au petit matin tient de l'utopie durant les premiers mois de leur vie.

Katarina Markic se souvient: «Ivan et Mateo se réveillaient chaque heure et demie. Je passais mon temps à les allaiter et à les changer et même si ma grossesse et l'accouchement s'étaient super bien passés, la fatigue s'est accumulée rapidement.»

La Collombeyroude n'était pourtant pas une novice lorsque ses jumeaux sont venus au monde, en juin dernier. Déjà maman d'une petite Nina et sage-femme de profession, elle connaissait les ficelles du métier. «En plus, nos parents vivent à proximité et ils nous ont très bien épaulés, mon mari Ante et moi, pour les re-

pas, les courses, s'occuper de Nina, etc. Et le CMS passait une fois par semaine pour le ménage.» Malgré ce soutien «+++», cette jeune femme de 31 ans a fini par se sentir dépassée. «J'étais fatiguée à un tel point que je n'ai d'abord pas pensé à Fée Dodo, même si je connaissais le concept.»

Une pause d'une ou deux nuits

Fée Dodo? C'est la dernière prestation, bientôt rebaptisée Bébé d'Or, mise en place voilà un an et demi par l'association MAM (lire ci-dessous). Le principe? Une intervenante vient passer une ou deux nuits, pas forcément consécutives, à domicile pour s'occuper du bébé et le veiller. Une offre qui peut être renouvelée ultérieurement si besoin.

Un contrat définit les horaires, les modalités de prise en charge et la participation financière. «Celle-ci ne doit pas être un obstacle: les parents

“**J'étais fatiguée à un tel point que je n'ai d'abord pas pensé à Fée Dodo, même si je connaissais le concept.**”

KATARINA MARKIC
SAGE-FEMME ET MAMAN DE JUMEAUX

mettent ce qu'ils peuvent», insiste la fondatrice de MAM, Claire Morreale. «Fée Dodo ne bénéficie pas de subventions cantonales, les interventions sont financées par divers soutiens et la vente d'huile d'olive.»

Une aide préventive

Cette pause permet aux parents de souffler, «et d'éviter un épuisement qui peut mener à d'autres symptômes tels que le stress, un trouble anxieux, le burn-out parental ou la dépression qui touche 15% des mères

et 12% des pères dans ces périodes de vie», détaille Fanny Robert Esteves, infirmière spécialisée en santé mentale périnatale et responsable du programme, en insistant sur le côté préventif de cette aide.

Avoir pu dormir d'une traite de 22 heures à 4 h 30 deux fois de suite a ainsi suffi aux époux Markic pour recharger suffisamment leurs batteries et remobiliser leurs propres ressources. «C'est fou ce qu'une bonne nuit de sommeil peut donner comme énergie, pour un bon bout de temps», commente le papa. «Le lendemain, j'étais fraîche», approuve la maman. «Je voulais tout nettoyer dans la maison!» (Rires.)

Si le couple nourrissait quelques appréhensions face à cette intrusion dans l'intimité du cercle familial, il a été vite rassuré. «Une première rencontre avec la responsable de Fée Dodo clarifie les attentes et

3 QUESTIONS À...

CHRISTIAN NANCHEN
CHEF DU SERVICE VALAISAN
DE LA JEUNESSE



«Tout ce qui peut objectivement soutenir la parentalité fait sens»

Les besoins des bébés n'ont pas changé mais de nouvelles prestations, telles celles proposées par l'association valaisanne MAM ou l'organisation romande de bénévoles Super-Mamans, aussi active en Valais, se font jour pour aider les jeunes parents. Ne sont-ils plus à même de faire face ou est-ce le contexte qui a changé?

Il n'est pas question de faire juste ou faux. Il faut bien constater que le tissu social s'est distendu. Autrefois, de jeunes parents en difficulté pouvaient s'appuyer sur un réseau familial, surtout dans les villages et les vallées. Aujourd'hui, des familles débarquent en Valais, qui n'ont ni proches ni amis. Lorsqu'elles se retrouvent fragilisées, par exemple face à un post-partum, elles ont besoin d'aide.

Les prestations des services officiels ne suffisent-elles pas à répondre à leurs besoins? Ou est-ce leur coût qui s'avère rédhibitoire?

En principe, les prestations publiques sont gratuites ou avec une participation raisonnable. Les prestations ne sont pas les mêmes et il ne faut pas généraliser: parfois, un petit coup de pouce suffit alors que d'autres fois, un soutien plus structuré, s'inscrivant davantage dans la durée, s'avère nécessaire. Dans ces situations, généralement, les services publics ou parapublics doivent prendre le relais.

Souples, ces offres portées par des associations offrent donc un complément intéressant?

Tout ce qui peut objectivement soutenir la parentalité fait sens. Mais il faut des prestataires qui œuvrent avec professionnalisme. Ainsi, nous avons contractualisé nos relations avec l'association MAM, qui bénéficie d'une subvention cantonale. Cela implique certaines règles, des retours, etc. C'est une bonne chose.

les objectifs», commente Katarina. «Verbaliser ce qu'on vit, échanger, ça fait déjà un bien fou. Car quand on est totalement pris par nos bébés, on se sent très seul.»

Ensuite, une visioconférence permet de faire connaissance avec l'intervenante. «Ça nous a mis en confiance. Une fois là, elle s'est montrée discrète tout en se pliant en quatre aussi bien pour les jumeaux et moi que pour Nina et Ante. C'était comme si elle faisait partie de la famille.»

Pas de honte à demander de l'aide

Fée Dodo a aidé une vingtaine de familles en 2023. «Depuis janvier, on en est à trois appels par mois, mais tous ne débouchent pas sur une prise en charge. Parfois, un simple échange suffit à rassurer», souligne Fanny Robert Esteves. Elle évoque la forte pression

sociale qui pèse sur les parents en général et les mères en particulier: «Elles doivent être performantes dans l'éducation, au travail, etc., alors qu'elles ont souvent moins de relais qu'autrefois. Face à un bébé qui ne dort pas, elles peuvent vite culpabiliser. Dans ce contexte, Fée Dodo constitue une ressource supplémentaire dans le dispositif d'aides pour leur permettre de rebondir.»

«Dans un moment où j'angoissais et où j'avais l'impression de ne pas être une bonne maman, ce coup de pouce a suffi pour que je tienne bon et que je me rende compte qu'en fait, je gérais plutôt bien», précise l'Octodurienne Stéphanie Desrivieres. Après la naissance de sa deuxième fille, elle a été la première à avoir recours à Fée Dodo alors qu'elle vivait encore à Monthey. Elle insiste: «Il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide.»

PUBLICITÉ

ET VOUS, COMBIEN CONSOMMEZ-VOUS DE SUCRE?

CALCULEZ VOTRE CONSOMMATION DE SUCRES AJOUTÉS SUR

MAM LESS SUGAR

www.mam.ch

QR code: <https://www.mam.ch>

Hashtags: #mamban #douceurinsucre

Les MAM, un soutien sur mesure

Basée à Monthey, la Maison d'accueil maternel MAM vient en aide aux familles pour lesquelles une nouvelle parentalité s'avère compliquée, quelles qu'en soient les raisons. Cette association a ouvert trois lieux d'accueil, à Monthey (Le Berceau) en 2016, à Sion (La Petite Bulle) en 2021 et à Vevey (Au Koala Joyeux) en 2022. Composée de professionnelles du soin, son équipe pluridisciplinaire propose aux parents

d'enfants de 0 à 3 ans – outre Fée Dodo – de l'accueil généraliste et de groupe, un espace de rencontre parentale, de la guidance éducative ou des ateliers, «avec le maximum de flexibilité pour donner des réponses aux situations pour lesquelles il n'y en a pas encore», précise Claire Morreale, qui a créé MAM après avoir constaté les besoins sur le terrain, dans le cadre de son travail de psychologue en périnatalité.